

la revista dels serveis de SUMAR

Residència i Centre de Serveis de SANT PERE DE TORELLÓ



5

El nostre Centre

6

Activitats del centre

10

Entrevista a... RAQUEL SERRA I LLORÀ

12

El Racó de... ANTÒNIA PRADELL I SÁNCHEZ

14

Activa't! Treball de cos i de ment

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió el primer número de la revista **SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR, específica per la Residència i el Centre de Serveis per a gent gran de Sant Pere de Torelló**. El principal objectiu de la mateixa és el d'aproximar el recurs a les famílies i l'entorn de les persones que hi resideixen o hi assisteixen.

A través d'ella intentarem explicar-vos el millor possible què fem al centre, com ho fem i perquè ho fem, què és el que ens agrada, quines festes i esdeveniments celebrem o qui som tots i totes els que fem possible aquesta realitat. També us parlarem del nou model d'atenció centrada en la persona que estem implementant a través del programa "Tu Decideixes com vols envellir", un nou model d'atenció a la gent gran que respecta els gustos i preferències de cada una de les persones ateses.

Pretenem que la revista sigui un canal més de comunicació per donar a conèixer la realitat d'aquest servei i de l'empresa pública que la gestiona, SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

El proper 1 de febrer farà dos anys que SUMAR va iniciar la gestió de la Residència i del Centre de Serveis per a gent gran de Sant Pere de Torelló i a partir de llavors, s'han anat succeint diferents accions, sempre amb la voluntat de millorar l'atenció a les persones que atenem. Des de SUMAR treballem dia rere dia per a la millora continua del servei i la publicació d'aquesta revista pretén ser un nou element que ens permeti avançar en aquest sentit.

No volem que es tracti d'una revista més, sinó de la vostra revista. Una revista que anem construint entre tots i on volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions. Per això us animem a que hi participeu, perquè a mesura que vagi creixent, maduri amb nosaltres i l'anem sentint cada vegada més nostra.

Esperem que us agradi i en podeu gaudir durant molt de temps.

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director General

SUMAR, empresa d'acció social SL

EDITA

SUMAR
+
empresa d'acció social
de Catalunya

SUMAR empresa d'acció social, S.L.
Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt
www.sumaracciosocial.cat

Desembre 2015

Direcció:

Mariona Rustullet, Anna Tarafa

Coordinació i edició:

Anna Tarafa

Redacció:

Raquel Serra, Anna Tarafa

Fotografies

Arxiu fotogràfic de SUMAR

Disseny gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL està pensada per a la seva difusió als usuaris dels cursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a

aproximar el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització, sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a: **www.sumaracciosocial.cat**.

L'EMPRESA QUE ES TROBA DARRERA ELS CENTRES

L'entitat que gestiona la Residència i el Centre de Serveis per a gent gran de Sant Pere de Torelló, SUMAR Empresa d'Acció Social, S.L., és una empresa de capital íntegrament públic, participada per la Diputació de Girona, com a soci majoritari amb un 51% del capital, i diferents ajuntaments, consells comarcals i consorcis de benestar social de Catalunya, entre ells, l'Ajuntament de Sant Pere de Torelló.

Constituïda l'any 2008, es tracta d'una empresa de serveis socials, sense ànim de lucre, que opera sota l'empara dels diferents organismes públics que

en són socis i del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

Actualment, els governs locals associats són:

- la Diputació de Girona,
- els Consells Comarcals del Pla de l'Estany, Alt Empordà, La Selva, Alt Penedès i Les Garrigues,
- els Consorcis de Benestar Social del Gironès-Salt i Garrotxa, i
- els Ajuntaments de Sant Cugat del Vallès, Vic, Figueres, Santa Maria d'Oló, Sant Vicenç de Torelló, Sant Pere de Torelló, Llagostera, Breda, Sant Sadurní d'Anoia i Maials.

MISSIÓ

Desenvolupem serveis socials de qualitat i proximitat al Sector Públic, oferint felicitat i qualitat de vida a les persones dels nostres serveis, així com també solucions d'innovació, planificació i gestió, establint marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social i les pròpies administracions públiques.

VISIÓ

Ser una organització de referència en l'àmbit social i d'innovació en el sector públic català, amb lideratge en models de gestió a les persones de serveis socials, buscant la innovació tècnica, el talent professional i la cultura del detall.

Volem acompanyar al sector públic català en l'assoliment de nous reptes socials, incorporant les millors practiques nacionals i internacionals per millorar els serveis socials a Catalunya.

VALORS

Proximitat i empatia. Apropar-nos i ser capaços de "llegir" emocionalment a les persones que atenem.

Generar confiança vers les persones que atenem. Ser coherents i transparents, donar seguretat en les accions que es porten a terme.

Adaptar-nos a les diferents situacions personals, oferint respostes ajustades a cada cas. Capacitat d'adaptació i resposta, eficiència i eficàcia, solucions a mida.

Eficiència: busquem l'equilibri entre la rendibilitat social i econòmica. Fem més amb menys. Maximitzem els recursos existents.

Eficàcia: oferim solucions efectives que donin resposta a les necessitats socials de la ciutadania.

Solucions a mida: oferim solucions adaptades a cada necessitat.

Transparència: com a empresa pública que som, facilitem i donem a conèixer la informació relativa als nostres àmbits d'actuació, amb caràcter permanent i actualitzat, de la manera que resulti més comprensible per a les persones i per mitjà de diferents suports de comunicació.

Col·laboracions público-privades: impulsem, establim i/o participem en projectes i/o aliances amb altres organismes i entitats públiques i/o privades.

Innovació social: volem aportar noves idees i proporcionar eines i coneixement innovador, tècnic i de gestió, per millorar els serveis socials.

OBJECTIUS

- Incrementar els recursos per a la producció de més polítiques socials i millorar la qualitat real i percebuda de la ciutadania.
- Potenciar la innovació tecnològica dels serveis socials.
- Acompanyar i assessorar als governs locals en els reptes futurs.
- Impulsar la col·laboració pública - privada.

ÀMBITS D'ACTUACIÓ

- . Gestió de projectes, equipaments i serveis d'interès públic,
- per a gent gran (residències, centres de dia, centres de serveis, serveis d'atenció a domicili, ...)
- per a persones en situació de dependència (servei de teràpia ocupacional a domicili, ...)
- per a víctimes de violència masclista
- per infància amb risc d'exclusió
- de mediació intercultural
- (...)

Amb una plantilla de més de 300 treballadors, gestionem directament més de 20 equipaments i serveis socials titularitat del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya o dels Ajuntaments on s'ubiquen els equipaments.



CONEIXENT ELS NOSTRES CENTRES



El Centre de serveis i la Residència per a gent gran de Sant Pere de Torelló es troben ubicats al carrer Josep Badrena, 10 de Sant Pere de Torelló. Comparteixen el jardí amb el servei de pisos socials, també per a la gent gran, en un lloc privilegiat del municipi, en el mateix edifici de la Biblioteca i davant mateix del CEIP JM Xandri, la única escola del poble. Un fet que permet que la gent que utilitza aquests recursos tingui un entorn proper molt dinàmic.

Els tres serveis tenen per objectiu millorar la qualitat de vida de les persones grans i dels seus cuidadors mantenint, estimulant i millorant les seves capacitats al màxim de temps possible prop de casa. Són de titularitat municipal i SUMAR gestiona el Centre de serveis i la Residència per a gent gran des de l'1 de febrer de 2014.

El Centre de serveis. El centre es va inaugurar l'any 2008 amb una capacitat per a 25 places, i al 2010 s'amplia fins a 30. Hi poden assistir persones amb diferents capacitats cognitives i físiques, i graus d'autonomia molt heterogenis.

Ofereix diferents tipus de serveis per a la gent gran del poble: servei d'estada diürn, servei de menjador, servei de podologia, tallers de memòria, ...

La Residència. Aquest recurs es va posar en funcionament l'octubre de l'any 2013, amb una ca-

pacitat per a 13 places, totes elles privades. Dóna acollida a persones grans amb una situació de dependència i un grau d'autonomia no suficient per a realitzar les activitats de la vida diària sense supervisió. Comparteix els diferents serveis amb el centre de serveis.

Dels serveis que es donen en aquests dos espais també en poden fer ús les persones majors de 65 anys, amb un grau d'autonomia suficient, que viuen en els 20 pisos socials.

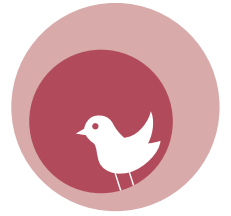
Què fem?

Al Centre de serveis i a la Residència per a gent gran es porta a terme tot un programa d'activitats que s'ajusta a les preferències, necessitats i inquietuds de les persones grans que s'hi atenen. Sempre amb l'objectiu principal de millorar la seva qualitat de vida, i d'acord als gustos i preferències de cada persona.

El contingut de les activitats és divers i té en compte la salut, el benestar psicològic i emocional, així com les relacions personals de tots els usuaris i usuàries.

Hi ha un equip interdisciplinari que determina les directrius per a atendre a totes les persones en les tasques de manera personalitzada i procurant de mantenir al màxim, l'autonomia de cada persona.

ACTIVITATS DEL CENTRE



Treballem amb un programa d'activitats terapèutiques d'interior i exterior, que dóna molta importància al desenvolupament personal de cada persona, i que té com a principal objectiu estimular les capacitats creatives, psicosocials i funcionals dels usuaris.

Les activitats que es realitzen diàriament, matí i tarda, s'engloben a dins de 3 grans àrees:

- . l'**afectivo-social** (espai per mantenir i potenciar la socialització),
- . l'**àrea cognitiva** (espai per potenciar l'estimulació cognitiva),
- . l'**àrea funcional** (espai per potenciar l'exercici físic, el moviment i la psicomotricitat, entre d'altres).

Les activitats socialitzadores són una part molt important en la vida del centre. El fet d'estar ubicats al mig del poble, davant de l'escola i prop del centre facilita i permet fer moltes activitats dins l'entorn comunitari. Tothom se sent partícip d'un grup identificat com a Centre i Residència de Sant Pere que participa d'activitats de l'entorn més proper.

Diàriament es dedica una estona a activitats socialitzadores. Portem a terme grups de conversa, jocs de taula o grups de lectura i sobretot per la tarda, després de berenar, es comparteixen estones amb familiars i amics. I un cop per setmana, coincidint amb el mercat setmanal, fem

una sortida pel poble, que a més ens permet potenciar l'inclusió social.

Així mateix, també programem trobades amb les famílies per fer-los partícips del què fem. Normalment organitzem dos festes l'any, una per celebrar el Nadal i l'altre, l'arribada de la primavera. Així passem una bona estona, usuaris, residents i professionals del centre, amb les nostres famílies i tots aquells amics i veïns del municipi que hi vulguin assistir.



Intentem mantenir i potenciar la socialització, amb la base sempre del benestar emocional de cada persona, oferint espais on cadascú es senti còmode i motivat.

El treball d'estimulació cognitiva es fa diàriament tant al matí com a la tarda en sessions de 60 min. Es dóna molta importància a l'estimulació i manteniment de les capacitats cognitives. El treball de tots els processos cognitius durant la setmana és importantíssim per la relació directa que té amb el manteniment de l'autonomia de la persona gran.



Dediquem molt temps amb activitats per treballar la memòria i durant l'estimulació cognitiva treballem diferents àrees com el càlcul, gnosies i memòria, llenguatge, funcions executives, habilitats visioespacials, reminiscències i orientació.



Els mètodes utilitzats per al treball de l'àrea cognitiva depenen de les necessitats de cada usuari, tot i que es treballa tant a nivell individual com grupal amb totes les persones usuàries dels dos centres.

L'àrea funcional treballa la part de benestar físic a través de la gimnàstica de manteniment. Portem a terme exercicis de relaxació, exercicis amb elements o estiraments, entre d'altres que tenen com a finalitat mantenir el to físic per a l'autonomia de les activitats de la vida diària.

Al gimnàs s'hi dedica una sessió diària al matí i una a la tarda. Cada usuari i/o resident pot esco-



llir si fa només una sessió al matí o a la tarda, o dues sessions diàries. Sempre per a afavorir un màxim grau d'independència pel que fa el físic i potenciar al màxim les possibilitats de moviment de cada usuari.

Els exercicis es realitzen normalment en grups grans. En algunes sessions es divideix el grup depenent de les capacitats de moviment que té cada persona i de la valoració inicial.

També utilitzem dos espais diferents per fer els exercicis. En una sala gran interior, fem exercicis per a treballar la lateralitat, tonificació, respiració, relaxació i lateralització, entre d'altres, amb diferents materials com pilotes, gomes elàstiques, teles, pals, ... o música.

I a l'estructura lúdica exterior i a la rampa del pati exterior del centre i portem a terme exercicis de treball articular, on treballem la flexibilització o l'equilibri, per exemple.

També es treballa la motricitat fina a partir de la programació de manualitats. L'objectiu és estimular a la persona gran físicament i també potenciant la creativitat. Procurem que tothom utilitzi els materials que més li agraden i en aquest sentit, les professionals realitzen un treball "d'investigació" pel que fa preferències en materials de manualitats.



I procurem que els treballs acabats s'exposin en fires i en la festa del poble perquè la gent pugui conèixer el que fem al Centre.

RECULL D'IMATGES D'ACTIVITATS QUE REALITZEM

FESTA MAJOR



CARNAVAL



PRIMAVERA



AL JARDÍ



CUINA



SORTIDES



SANT JORDI



GIMNÀS

ACTIVITATS SOCIALITZADORES



MANUALITATS



Entrevista a ...

RAQUEL SERRA I LLORÀ

Directora de la Residència i del Centre de Serveis de Sant Pere de Torelló

La Raquel és llicenciada en Psicopedagogia per la Universitat de Vic. Té un Postgrau de mediació i comunicació per Institut de Sociologia i Psicologia aplicades i un Postgrau de control preventiu del deteriorament cognitiu de la Universitat de Barcelona, entre d'altres.



Raquel, quan fa que treballes als dos centres de Sant Pere de Torelló?

Vaig començar a treballar al centre de serveis al 2010, i a finals del 2013, quan es posa en marxa la residència, passo a coordinar conjuntament els dos serveis. Abans, vaig treballar 12 anys a l'ajuntament com a tècnica a l'àrea de serveis a les persones.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Jo havia estat treballant com a voluntària a entitats amb persones amb diferents graus d'auto-

nomia i diferents capacitats motrius i cognitives. Quan se'm va oferir la possibilitat de treballar al Centre de serveis on es fan tallers per a millorar i estimular la mobilitat, la cognició, etc., em va entusiasmar i "m'hi vaig llençar". Realment em va cridar l'atenció la idea de gestionar un centre on es porta a terme tot un programa de treball amb activitats per a mantenir la gent gran activa.

Què és el que destacaries com a important a l'hora de treballar amb gent gran?

Les persones grans tenen unes experiències i unes vivències molt significatives per a ells, i els agrada ser escoltats i que se'ls tingui en compte.

És molt important també la relació que mantens amb la família per poder acabar de donar el suport o la resposta a la demanda de cada persona.

Quines són les principals tasques que realitzeu?

La coordinació i gestió del centre de serveis i de la residència, i de l'equip de treball multidisciplinari que l'integra. L'infermera, el fisioterapeuta, les gerocultores, el personal de neteja, el de manteniment, ... El seus calendaris, les activitats que desenvolupem...

El registre de les altes i baixes, el registre d'ús dels serveis, vetllar pel compliment dels programes d'activitats.

La realització de reunions amb els usuaris i els seus familiars, la supervisió del servei de càterring, ...

La previsió i sol·licitud del material necessari per a mantenir l'activitat als centres, detectar i vetllar pel manteniment de l'edifici.

La coordinació amb els especialistes externs: metge, serveis socials,...

Què és per tu el més gratificant d'aquesta feina?

El més gratificant és escoltar l'experiència de la gent gran. M'agrada que les persones em parlin d'activitats que feien abans, què els agradava,... Sóc del mateix poble que molt d'ells i m'agrada que em parlin de llocs emblemàtics i del què s'hi feia i sobretot veure "la força" i entusiasme que posen quan et parlen d'aquestes experiències. Crec que és molt gratificant poder mantenir les persones grans properes al seu entorn i com a professionals mantenir un contacte directe amb aquest entorn.



També és gratificant veure quan entra una persona al centre i diu que no vol o no pot fer acti-

És gratificant veure quan entra una persona al centre i diu que no vol o no pot fer activitat. Amb poc temps, passen de no voler fer res a escollir les activitats que els fan sentir bé i els mantenen actius.

vitat i amb els mesos, com que veu que tothom està actiu i fa diferents activitats (laborterapia, memòria,...), acaba fent el que fan els altres. Amb poc temps, passen de no voler fer res a escollir les activitats que els fan sentir bé i els mantenen actius.

Políticament es volia que el Centre de serveis, la Residència i els Pisos socials, siguin una plataforma de serveis per les persones majors de 65 anys de Sant Pere de Torelló, i creiem que amb tot l'equip de professionals que tenim ho estem aconseguint. Personalment cada dia aprenc molt de l'equip que m'envolta i em reconforta quan els familiars em fan arribar l'agraïment pel bon funcionament d'aquests serveis.

Hem vist que podem arribar a atendre a persones grans del municipi amb diferents graus d'autonomia i capacitats. Ens hem trobat ja amb tres persones que viuen a la residència que han passat pels tres serveis. Primer pels pisos socials, després pel centre de serveis i últimament per la residència. I tot aquest "circuit" que està dins el mateix poble i a pocs metres de distància, és agraït tant per les famílies com per les mateixes persones grans. La persona gran pot acabar d'envellir dins el mateix municipi, amb la gent que ha conviscut sempre, i en entorns comunitaris que coneix, i això produeix molt bon benestar.

EL RACÓ D'...

ANTÒNIA PRADELL I SÀNCHEZ

L'Antonia Pradell i Sánchez és usuària del centre de serveis. Va néixer l'any 1921.



Fins als 7 anys va viure a Roda de Ter. A l'Antonia la "va guardar" una família, ja que els seus pares treballaven a la fàbrica tèxtil. El seu pare es deia Antonio, la seva mare Consuelo i no té germans. De les 8 del matí i fins al vespre estava en aquella casa, que va acabant essent com la seva família. Només veia els pares els dissabtes i diumenges, i no feien massa activitats. Eren una família molt casolana.

Als 7 anys van anar a viure a Santa Cecília de Voltregà, per tema laboral dels pares i als 9 anys va fer la comunió vestida de verge. Eren uns 15 nens i nenes. Tots eren de pagès i anaven vestits de diumenge, però ella i el seu cosí anaven vestits de gala. El vestit de comunió li va fer la família que l'havien cuidat fins als 7 anys a Roda.

A Santa Cecília hi van viure uns tres anys, i després van tornar a Roda. Als 12 anys va anar a aprendre a les monges, a cosir... Durant la república va tenir més mestres. Recorda que va ser amb el senyor Sebastià Álvarez que va aprendre a escriure i llegir en català. El català que sap ara.

Va deixar d'estudiar als 15 anys, per anar a treballar a la Cooperativa a Roda, d'ordidora al tèxtil.

A la feina va fer una gran amiga l'Anita, que la tenia com una germana. Durant el temps lliure anaven amb les amigues a passejar pel poble i si deien a les monges que havien anat al cinema les castigaven.

De la guerra civil només en té records dolents. A Roda no va afectar massa, però famílies senceres se'n veien ressentides perquè molts familiars marxaven i no tornaven. Passaven molta gana però tenien la sort que la mare s'espavilava a buscar menjar a d'altres pobles, com a Rupit, perquè ella i el pare mengessin. No li agrada recordar aquells temps. Es treballava poc i tenien poc diners.

Més endavant va anar a aprendre "Corte i Confección" a Barcelona. I va deixar la fàbrica per fer de modista a casa dels pares. Venia vestits a les mares de les amigues.

No es va trobar massa bé de salut i va deixar el cosir. Als 26 anys li van oferir anar a ensenyar d'ordidora a una fàbrica tèxtil a Binefar (Osca) i hi va anar. La intenció era quedar-s'hi 15 dies i s'hi va estar 4 anys vivint amb una senyora vídua i la seva filla en una casa molt maca. L'Antonia els feia la roba. Anava a casa, a Roda de Ter, uns dos cops l'any, coincidint amb la festa major.

A Binefar, treballava entre setmana i amb les quatre amigues que hi va fer, al cap de setmana anaven al Saló de Ball del mateix poble. Tocaven passodobles i valsos. Recorda la vegada que a aquest mateix saló de ball va anar-hi l'Antonio Machin. Al mateix lloc hi va conèixer el seu marit, en Josep.

Festejàvem amb el seu marit, es veien els dies de cada dia, l'acompanyava a casa i els caps de setmana anaven a missa, a fer el vermut i a ballar.

Anaven al cinema. Als quatre anys de festejar van buscar un pis nou a Binefar el van comprar i es van casar.

El casament va ser a Roda de Ter i va anar vestida de negra. El vestit se'l va fer ella, amb tavelles fins la cintura. No van fer passejada i el marit va fer tots els mobles del pis. Els convidats van ser els justos i van menjar a casa. Al cap de poc de casar-se, quan ella tenia 30 anys va morir el seu pare.

En Josep treballava d'evanista, vernissava mobles. I l'Antònia a la fàbrica tèxtil de Binefar, fins que va néixer el seu únic fill, en Ramon. Llavors va haver de plegar perquè a la fàbrica no volien dones treballant amb fills. Més endavant el seu marit també va quedar sense feina, perquè van tancar la fàbrica de mobles, i van decidir tornar a Roda de Ter.



A Roda de Ter hi van viure un temps fins que es van traslladar a Vic. En Josep hi tenia la feina en una fàbrica de mobles.

Durant els últims anys abans de jubilar-se l'Antònia va treballar en una fàbrica de bolleria. Emboïcavem ensaimades, diu. Ja jubilats, amb el seu marit s'ho van passar molt bé. Van viatjar molt per Espanya, els agradava molt Benidorm. S'hi haguessin quedat a viure si no hagués estat perquè la salut del seu marit va empitjorar.

L'11 de setembre del 2009 va traslladar-se del seu pis de Vic a la casa del seu fill a Sant Pere de Torelló. El seu fill Ramon i la Paula li van proposar

viure amb ells a Sant Pere, perquè no podia viure sola. De seguida va venir a veure el centre amb en Ramon per conèixer gent del poble, ja que no coneixia ningú i s'hi va trobar molt bé des del primer dia.

Al Centre, parlo, em relaciono, faig activitats i EM SENTO ACTIVA!

"Al centre vaig fer amistats des de que vaig entrar. Recordo que el primer dia vaig trobar una senyora que em va dir que era la més gran i em va saber greu contradir-la perquè jo encara tenia un any més".

El primer que fa cada dia l'Antònia quan arriba a les 10 del matí és dir el bon dia a tots els companys del centre i de la Residència. Després es posa a "treballar".

En general li agraden totes les activitats però destaquen les feines de labors: cosir, fer mitja,... "A l'hivern faig bufandes i a l'estiu braçalets", ens diu. "Al centre tenim uns tel·lers de fusta que ens ajuden a fer braçalets i coses amb llanes i fils. Hi ha una companya que m'ensenya a fer servir els tel·lers i jo també l'ensenyo a cosir. Jo ensenyo i també aprenc."

També ens comenta que "Abans del migdia, amb un company anem al menjador a parar taula. Ens coordinem molt bé." I que espera "els dijous perquè m'agrada fer la sortida al mercat de Sant Pere i la parada al cafè".

Finalment també ens diu que ha fet "tantes amistats al centre que fins i tot em sorprèn que quan he estat malalta m'han vingut a visitar a casa. Sobre tot pel que em va servir començar a anar al Centre va ser per treure'm l'angoixa d'estar en un poble i no conèixer ningú. Em va servir per tornar a ser l'Antonia que era. Al Centre, parlo, em relaciono, faig activitats i EM SENTO ACTIVA!"

Moltes gràcies Antònia per compartir la teva història amb nosaltres.

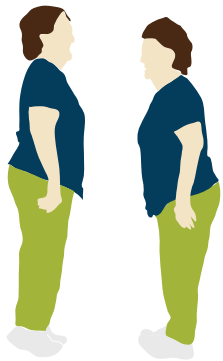
ACTIVA'T!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

Exercicis per afavorir el retorn venós (bona circulació de les cames)

Els trastorns circulatoris afecten a un 80% de la població adulta. Quan les venes no poden transportar de forma correcta la sang fins al cor apareixen cames cansades i/o pesades, inflors, edemes de peus i turmells, formigueig i/o rampes, sensació de calor, picor o varius.

És molt important prevenir aquests trastorns o frenar-ne l'evolució perquè a la llarga poden aparèixer complicacions més greus com flebitis, tromboflebitis o úlceres varicoses. Per això us proposem una sèrie d'exercicis que poden afavorir al retorn venós i consells per a prevenir-lo. Són exercicis que es poden fer 2 cops al dia si és necessari:



1. Punta i taló.

Caminar durant 1 o 2 minuts en un terra dur, si pot ser amb els peus descalços, primer de puntes i després de talons. També es pot fer a peu dret sense caminar i/o amb suport de braços o asseguts si hi ha dificultats per caminar.

2. Pedaleig.

Asseguts en una cadira o estirats al llit, fer el moviment de pedalar amb una bicicleta, movent els turmells durant 2 o 3 minuts o fins que aparegui cansament de cames. Si es fa assegut cal recolzar-se poc a la cadira i si s'opta estirat al llit, és recomanable fer-ho amb les cames enlaire.



3. Pujar escales.

Fer el moviment de pujar escales portant el genoll cap al sostre. 3 sèries de 10 repeticions que es poden fer assegut si hi ha problemes de dolor articular. Pujar escales activa el cor i la circulació al contrari de baixar-les que genera un impacte a les articulacions.

4. Aixecar les cames.

Aixecar les cames de 15 a 30 minuts cada dia. Inclús a l'hora de dormir es poden elevar una mica els peus del llit.



CONSELLS

- Portar roba i calçat còmode.
Evitar roba estreta i talons.
- Activar les cames, caminar i fer activitat física diària.
- Evitar estar molta estona de peu o assegut.
- Fer massatges a les cames, dels peus cap amunt.
- Alternar dutxes d'aigua freda i calenta.
- Evitar sobrepès, dieta equilibrada baixa en sal i rica en fibra.
- Bona hidratació, beure aigua i crema hidratant per les cames.
- Evitar la calor. L'escalfor empitjora la circulació.

Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

The image displays two 10x10 grids. The left grid contains a sparse pattern of black squares, while the right grid is empty.

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

SABIES QUE...?

Els localitzadors personals són dispositius que permeten conèixer la localització de persones. Són pensats, sobretot, per persones que presenten situacions de discapacitat o dependència, i que poden desorientar-se. Existeixen varis formats que s'adapten a les circumstàncies de cada persona: mòbil, polsera, rellotge, penjoll,...

La teleassistència domiciliària és un servei dirigit a persones grans o amb discapacitat, que viuen soles. És un dispositiu, normalment en forma de penjoll, que està connectat a una centraleta les 24 hores del dia i davant d'una urgència, gestiona la mateixa avisant a familiars o als serveis d'emergència necessaris. També pot servir per recordar cites importants o la medicació

Els localitzadors personals i els aparells de teleassistència ofereixen tranquil·litat i benestar als familiars i als usuaris

Escollar la música que t'agrada amb uns auriculars millora la vida dels malalts d'Alzheimer i d'altres demències, i és un complement a l'ús dels medicaments.

La música i les emocions dels malalts d'Alzheimer perduren fins al final dels seus dies.

A les persones amb Alzheimer avançat, escoltar la música que ha format part de la seva vida, les calma i aconsegueix que s'oblidin del dolor.



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria d'Inclusió Social i de Promoció de l'Autonomia Personal

SUMAR 
empresa d'acció social de Catalunya



**Ajuntament de
Sant Pere de Torelló**

SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat - www.sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE SERVEIS SANT PERE DE TORELLÓ:

Josep Badrena, 10 - 1 - 08572 Sant Pere de Torelló - Tel. 938 509 932 - residenciastptorello@sumaracciosocial.cat